

# Veselīga uztura ieteikumi veģetāriešiem



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

Ovolaktoveģetāriešiem, kas uzturā iekļauj augu valsts produktus, pienu un piena produktus, medu, olas un no sava uztura izslēdz gaļu, zivis un jūras produktus.

Lai nodrošinātu pilnvērtīgu uzturu, ik dienu iekļauj:

**3** pamata ēdienreizes un **2-3** uzkodas.

## PĀKŠAUGI, SOJAS PRODUKTI, OLAS, RIEKSTI, SĒKLAS

Nodrošina organismu ar olbaltumvielām, augstvērtīgām taukskābēm, šķiedrvielām, dzelzi, cinku, kalciju.

## PIENA PRODUKTI

Nodrošina olbaltumvielas, kalciju, B2 un B12 vitamīnus, jodu un cinku.



## NEAIZMIRSTI PADZERTIES!

Dienā uzņem 2-2,5 litrus šķidruma, tai skaitā 1,5 litrus tīra ūdens.

## PLĀNO ĒDIENREIZES PĒC ŠĶĪVJA PRINCIPA



## TAUKI UN EĻĀS

Nodrošinās nepieciešamās taukskābes un veicinās K, E, D un A vitamīnu uzsūkšanos. Ieteicamas auksti spiestās eļļas. Taukus satur arī rieksti, sēklas, piens un olas.

## GRAUDAUGU PRODUKTI, TAI SKAITĀ PILNGRAUDU, UN KARTUPEĻI

Nodrošina organismu ar enerģiju, šķiedrvielām, E un B grupas vitamīniem un dzelzi, magniju, cinku, fosforu u.c. minerālvielām.

## DĀRZEŅI, AUGĻI UN OGAS

Bagātina uzturu ar šķiedrvielām, folkābi, C, E, K vitamīniem, minerālvielām un bioloģiski aktīvām vielām.

## PILNVĒRTĪGS UN PĀRDOMĀTS VEĢETĀRS UZTURS SNIEDZ ORGANISMAI NEPIECIEŠAMO ENERĢIJU UN UZTURVIELAS, TAČU VEĢETĀRIEŠIEM PASTĀV RISKS UZŅĒMT NEPIETIEKAMĀ DAUDZUMĀ OLBALTUMVIELAS

(jo īpaši neizstājamās aminoskābes, kas organismā neveidojas), omega-3 taukskābes, B12 vitamīnu un dzelzi.

## LAI NO TĀ IZVAIRĪTOS, IEVĒRO:

1. Kombinē dažādus pārtikas produktus, lai uzņemtu visas neaizstājamās aminoskābes



2. Uzņem vairāk dzelzi saturošus pārtikas produktus, jo no augu valsts produktiem dzelzs uzsūcas sliktāk.

Lai uzlabotu dzelzs uzsūkšanos, ēdienreizē pievieno C vitamīnu saturošus produktus (piemēram, svaigus augļus, dārzeņus vai to sulas)

### DZELZS AVOTI

- pākšaugi
- soja un tās produkti
- auzu pārslas
- griķi
- kvinoja
- amarants
- Indijas rieksti
- mandeles
- sezama sēklas
- ķirbju sēklas
- aprikozes
- dateles
- rozīnes
- vīģes
- rieksti

3. Omega 3 taukskābes, B12 vitamīnu, cinku un jodu dabīgi vairāk satur dzīvnieku valsts produkti.

Lai organismu nodrošinātu ar šīm uzturvielām, uzturā iekļauj:

### OMEGA3 AVOTI

augu eļļas • linsēklas • kaņepju sēklas • valrieksti • ķirbju sēklas • avokado

### B12 VITAMĪNA AVOTI

piens • piena produkti • olas • sēnes

### CINKA AVOTI

siers • olas • pākšaugi • sojas produkti • pekanrieksti • Indijas rieksti • mandeles • sezama sēklas • ķirbju sēklas • amarants • diedzēti graudi • rupjmaize • auzu pārslas • brūnie rīsi

### JODA AVOTI

piens un piena produkti • jūras kāposti • jodētā sāls



Lai veģetāru uzturu pielāgotu individuālām vajadzībām, ieteicams konsultēties ar diētas ārstu vai uztura speciālistu.

Uzzini vairāk: [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv) sadaļā "Veselīgs uzturs"